

# ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ

Παγκόσμια επιφυλακή για τον νέο κορωνοϊό - 2019-nCoV



# Infection prevention and control during health care when novel coronavirus (nCoV) infection is suspected

Interim guidance

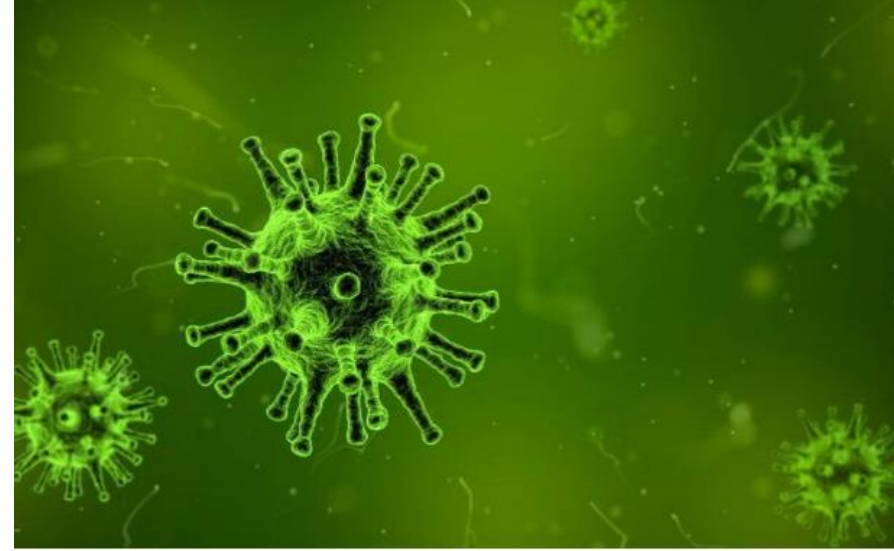
25 January 2020

[WHO/2019-nCoV/IPC/v2020.2](#)



**World Health  
Organization**

# ΚΟΡΟΝΟΪΟΣ 2019-NCOV



- Στην πόλη Wuhan, επαρχία Hubei, στην Κίνα, εμφανίστηκε συρροή κρουσμάτων πνευμονίας. Στις 9 Ιανουαρίου 2020 οι υγειονομικές αρχές της Κίνας ανακοίνωσαν ότι πρόκειται για νέο στέλεχος κοροναϊού (2019-nCoV).
- Ο νέος κοροναϊός ονομάζεται 2019-nCoV και αποτελεί ένα καινούργιο στέλεχος κοροναϊού, που δεν είχε ανιχνευθεί πριν από την πρόσφατη επιδημία στην περιοχή Wuhan στην Κίνα, το Δεκέμβριο του 2019. Ο 2019-nCoV ανήκει στην ίδια οικογένεια ιών όπως ο ιός που προκαλεί Σοβαρό Οξύ Αναπνευστικό Σύνδρομο (SARS-nCoV), αλλά δεν είναι ο ίδιος ιός.

# ΤΡΟΠΟΣ ΜΕΤΑΔΟΣΗΣ

- Με σταγονίδια (>5 $\mu\text{m}$ )
- Μετάδοση σταγονιδίων από το αναπνευστικό
- βηχας, πτάρνισμα, ομιλία
- επεμβατικές μεθόδοι (π.χ. Βρογχοσκόπηση)

Αναπνευστικά σταγονίδια >5 μικρών δεν παραμένουν για πολύ στον αέρα και συνήθως διανύουν μικρές αποστάσεις.

Στις περισσότερες περιπτώσεις είναι απαραίτητη η στενή επαφή για να συμβεί η μετάδοση.

## Με επαφή

Μετά από επαφή με συχνά αγγιζόμενες μολυσμένες επιφάνειες, εάν δεν εφαρμοστεί η υγιεινή των χεριών



# ΓΕΝΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ



## ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ

Πλύσιμο με νερό και σαπούνι ή χρήση αλκοολούχου αντισηπτικού



Κάλυψη στόματος και μύτης με χαρτομάντιλο ή χρήση του αγκώνα



Αποφυγή στενής επαφής με άτομα που έχουν συμπτώματα αναπνευστικής λοίμωξης



Αποφυγή επαφής με άγρια ζώα χωρίς μέτρα προφύλαξης



Καλό μαγείρεμα κρεάτων και αυγών

Reduce your risk of **coronavirus** infection:



Clean hands with soap and water or alcohol-based hand rub

Cover nose and mouth when coughing and sneezing with tissue or flexed elbow



Avoid close contact with anyone with cold or flu-like symptoms

Thoroughly cook meat and eggs



Avoid unprotected contact with live wild or farm animals



# CORONAVIRUS PREVENTION



do not sneeze in the palm of your hand



respiratory failure



respiratory failure



respiratory failure



respiratory failure



respiratory failure



respiratory failure



respiratory failure

# CORONOVIRUS PREVENTION (ΠΡΟΛΗΨΗ)

Ο 2019–nCoV προκαλεί αναπνευστική νόσο η οποία **μπορεί να μεταδοθεί από άνθρωπο σε άνθρωπο**, συνήθως κατόπιν στενής επαφής με ασθενή μέσα στο οικογενειακό περιβάλλον ή σε χώρο παροχής φροντίδας υγείας.

- Ο 2019–nCoV μεταδίδεται κυρίως μέσω της επαφής με ασθενή, **μέσω σταγονιδίων τα οποία παράγονται όταν ο ασθενής βήχει ή φτερνίζεται ή μέσω σταγονιδίων από τη σίελο ή από τη ρινική κοιλότητα**. Για την αποφυγή μετάδοσης είναι πολύ σημαντική η εφαρμογή μέτρων ατομικής υγιεινής.
- Για παράδειγμα, καλύψτε το στόμα σας και τη μύτη σας με ιατρική μάσκα, μαντήλι, το μανίκι σας ή τον λυγισμένο αγκώνα σας όταν βήχετε ή φτερνίζετε. Πετάξτε αμέσως το μαντήλι σε κλειστό κάδο. Πλένετε τακτικά τα χέρια σας με σαπούνι και νερό ή με αλκοολούχο διάλυμα.

# ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΦΟΡΑΩ ΜΑΣΚΑ;

- Η χρήση ιατρικής μάσκας μπορεί να βοηθήσει στον έλεγχο της εξάπλωσης ορισμένων αναπνευστικών νοσημάτων. Ωστόσο, η χρήση μάσκας από μόνη της δεν διασφαλίζει πλήρη προστασία και θα πρέπει να συνδυάζεται με τη λήψη και άλλων προστατευτικών μέτρων όπως είναι η σωστή υγιεινή των χεριών και η αποφυγή στενών επαφών.
- ***Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, η χρήση μάσκας συνιστάται σε άτομα που εμφανίζουν αναπνευστικά συμπτώματα (βήχα ή φτέρνισμα) ή σε ασθενείς με ήπια συμπτώματα και υποψία λοίμωξης με 2019-nCoV ή σε άτομα που φροντίζουν ασθενείς για τους οποίους υπάρχει η υποψία λοίμωξης με 2019-nCoV.***



# ΓΕΝΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ



Αποφυγή επαφής μη καθαρών χεριών με  
μάτια – μύτη - στόμα



Αποφυγή χειραψίας



Παραμονή ασθενών στο σπίτι

# ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΟΣΟΥΣ ΙΣΩΣ ΕΧΟΥΝ ΕΡΘΕΙ ΣΕ ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΚΡΟΥΣΜΑ

- Τη λήψη πρόσθετων μέτρων πρόληψης σε συλλογικό επίπεδο, αλλά και την αυστηρή τήρηση σε ατομικό επίπεδο κανόνων υγιεινής επιβάλλει η ταχέως εξελισσόμενη επιδημία του κορωναϊού Covid-19.
- «Με το παραμικρό σύμπτωμα μένουμε σπίτι», τονίζουν οι επιστήμονες, προκειμένου να περιοριστεί η εξάπλωση του νέου κορωναϊού στην κοινότητα.
- Συγκεκριμένα συνιστούν προσοχή και δίνουν οδηγίες για απομόνωση ατόμων που ήρθαν σε επαφή με υποπτο υπό διερεύνηση ή επιβεβαιωμένο κρούσμα λοίμωξης με το νέο κορωναϊό (π.χ. μέλη οικογένειας, φίλοι, συνάδελφοι, επαγγελματίες υγείας).
- Ως «επαφή» κρούσματος λοίμωξης Covid-19 ορίζεται άτομο που δεν εμφανίζει συμπτώματα και είχε ή ενδέχεται να είχε ιστορικό επαφής με κρούσμα λοίμωξης Covid-19.

# ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΟΣΟΥΣ ΙΣΩΣ ΕΧΟΥΝ ΕΡΘΕΙ ΣΕ ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΚΡΟΥΣΜΑ

- Οι πολίτες που ενδεχομένως έχουν έρθει σε επαφή με κρούσμα κορωνοϊού καλούνται να παρακολουθούν την υγεία τους με θερμομέτρηση δύο φορές την ημέρα, από την ημέρα της τελευταίας επαφής με το κρούσμα και για 14 ημέρες.
- Σκόπιμο είναι η τακτική (καθημερινή) επικοινωνία με επαγγελματία υγείας για όλη τη διάρκεια της παρακολούθησης.

- **Για όλο το διάστημα της παρακολούθησης (14 ημέρες) πρέπει να εφαρμόζονται τα παρακάτω:**
- Διαμονή σε καλά αεριζόμενο δωμάτιο που χρησιμοποιείται μόνο από το άτομο αυτό.
- Περιορισμός όσων φροντίζουν το άτομο, ιδανικά ένα άτομο που δεν ανήκει σε ομάδα υψηλού κινδύνου (δηλαδή δεν είναι μεγάλης ηλικίας και δεν έχει χρόνια νόσημα).
- Δεν επιτρέπονται επισκέψεις.
- Διαμονή των υπόλοιπων μελών της οικογένειας σε διαφορετικό δωμάτιο και εάν αυτό δεν είναι εφικτό, τήρηση απόστασης τουλάχιστο 2μ. από το άτομο.
- Περιορισμός των μετακινήσεων του ατόμου στο σπίτι
- Καλό πλύσιμο των χεριών πριν και μετά από κάθε επαφή με το άτομο ή το περιβάλλον του (δωμάτιο, αντικείμενα), πριν και μετά την προετοιμασία φαγητού, πριν το φαγητό και μετά τη χρήση της τουαλέτας (πλύσιμο με νερό και σαπούνι ή χρήση αλκοολούχου αντισηπτικού ανάλογα εάν τα χέρια είναι εμφανώς λερωμένα ή όχι).

- Πάντα κάλυψη στόματος και της μύτης κατά τη διάρκεια βήχα ή φταρνίσματος.
- Προσεκτική απόρριψη των υλικών που χρησιμοποιήθηκαν για κάλυψη της μύτης και του στόματος, σχολαστικό πλύσιμο στην περίπτωση που αυτά δεν είναι μιας χρήσης.
- Αποφυγή άμεσης επαφής με σωματικά υγρά, ιδιαίτερα σάλιο, πτύελα ή άλλες αναπνευστικές εκκρίσεις και κόπρανα με γυμνά χέρια και εφαρμογή γαντιών μιας χρήσης. Ακολουθεί υγιεινή των χεριών.
- Αποφυγή επαφής με δυνητικά μολυσμένα αντικείμενα του ατόμου όπως πιάτα, ποτήρια, μαχαιροπήρουνα, πετσέτες, σεντόνια τα οποία μετά από σχολαστικό πλύσιμο επαναχρησιμοποιούνται.
- Καθαρισμός και απολύμανση επιφανειών και αντικειμένων στο δωμάτιο του ατόμου καθημερινά με κοινό απορρυπαντικό ή σαπούνι, ξέπλυμα και στη συνέχεια απολύμανση με διάλυμα οικιακής χλωρίνης σε αναλογία 1:10
- Καθαρισμός της τουαλέτας καθημερινά με τον ίδιο τρόπο.
- Στην περίπτωση που το άτομο εμφανίσει συμπτώματα αναπνευστικής λοίμωξης (π.χ. πυρετό, βήχα, πονόλαιμο, δυσκολία στην αναπνοή) καλεί άμεσα τον ιατρό του

# Καθαρισμός – Απολύμανση

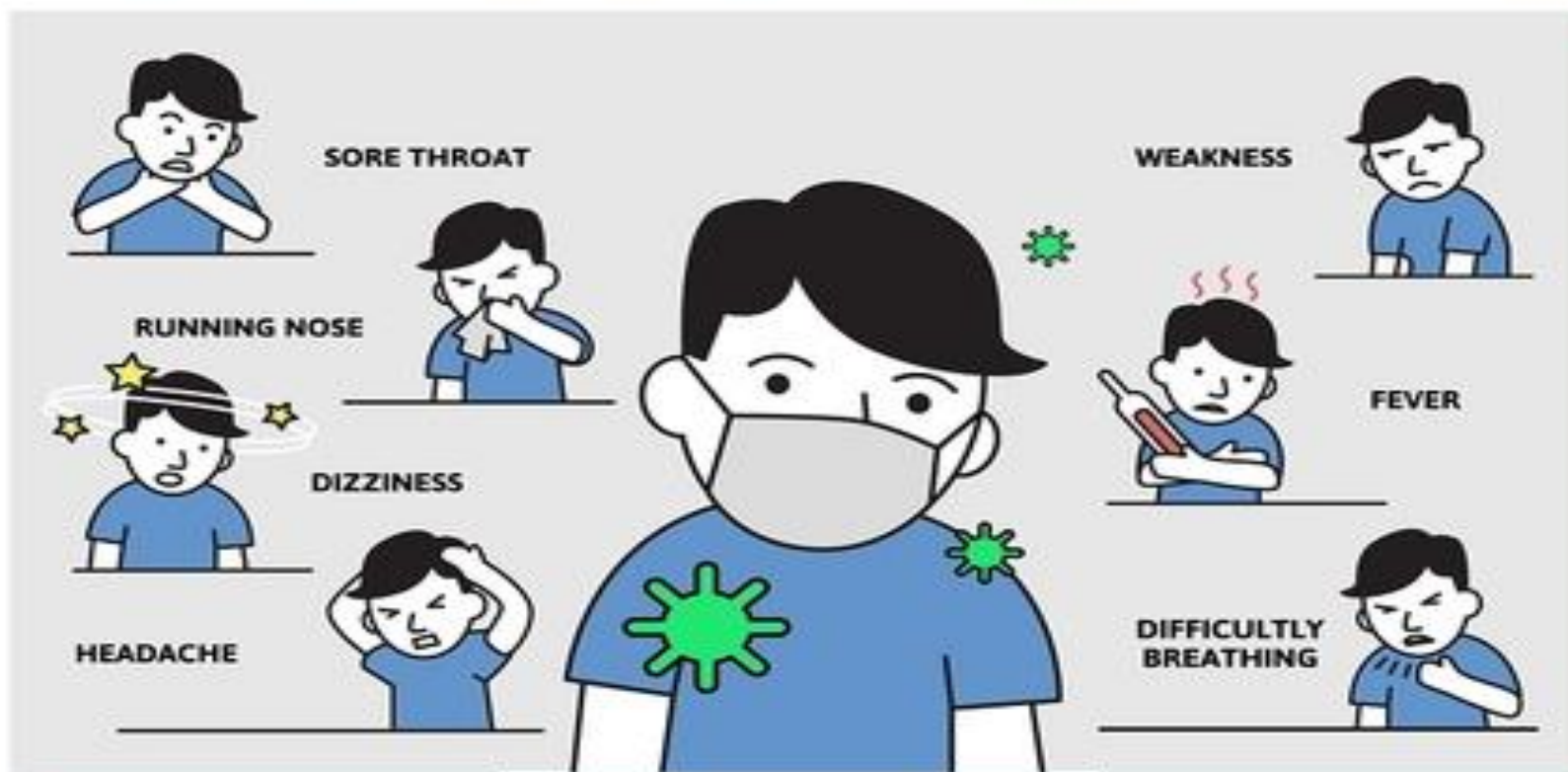
Ο καθαρισμός και η απολύμανση των επιφανειών **με απορρυπαντικό και νερό καθώς και η χρήση των κοινών απολυμαντικών** (π.χ. διάλυμα υποχλωριώδους νατρίου) **είναι επαρκής.**

**Η διαχείριση του ιματισμού, των σκευών εστίασης και των μολυσματικών απορριμμάτων** θα γίνεται σύμφωνα με τις συνήθειες και προκαθορισμένες διαδικασίες ασφαλείας

**Ιδιαίτερη προσοχή στις συχνά αγγιζόμενες επιφάνειες**



# CORONAVIRUS



Consult your doctor if you experience these symptoms. Be careful with your health.



# Συμπτώματα

- Εάν ένα άτομο μολυνθεί από τον ιό, μπορεί να εμφανίσει συμπτώματα τα οποία ποικίλλουν από ήπια, όπως αυτά του κοινού κρυολογήματος, έως και πολύ σοβαρά. Όπως και με τις άλλες αναπνευστικές λοιμώξεις, η λοίμωξη από τον νέο κοροναϊό 2019–nCoV μπορεί να προκαλέσει ήπια συμπτώματα, όπως:
  - Καταρροή
  - Πονόλαιμο
  - Πυρετό
  - Βήχα
- **Ορισμένοι άνθρωποι μπορεί να εμφανίσουν σοβαρές εκδηλώσεις, όπως:**
  - Πνευμονία
  - Δυσκολία στην αναπνοή
  - Σπάνια, μπορεί να οδηγήσει σε θάνατο. Ηλικιωμένοι και άτομα με υποκείμενα νοσήματα (όπως σακχαρώδη διαβήτη και καρδιαγγειακά νοσήματα) είναι περισσότερο ευάλωτοι στην εμφάνιση σοβαρής νόσου.



# Πέντε μέρες διαρκεί η ασυμπτωματική φάση της νόσου

- Οι άνθρωποι που έχουν μολυνθεί με τον νέο κοροναϊό SARS-CoV-2, ο οποίος προκαλεί τη νόσο Covid-19, παραμένουν κατά μέσο όρο χωρίς συμπτώματα πέντε μέρες, όσο δηλαδή διαρκεί η επώαση του ιού, σύμφωνα με μια νέα αμερικανική επιστημονική μελέτη, που αξιολόγησε τα έως τώρα δεδομένα από την Κίνα.
- Σχεδόν όλοι οι ασθενείς (το 97,5%) έχουν εμφανίσει τα συμπτώματά τους μέσα σε 12 μέρες (συγκεκριμένα 11,5 μέρες) από την έκθεση στον ιό και την έναρξη της λοίμωξης, πράγμα που δικαιολογεί την έως τώρα εφαρμοζόμενη απομόνωση (καραντίνα) για 14 μέρες. Όμως, περίπου ένας στους χίλιους -σύμφωνα με συντηρητικές εκτιμήσεις- θα ξεφύγει από το «δίκτυ ασφαλείας», καθώς θα εμφανίσει συμπτώματα αφότου έχει βγει από την 14ήμερη καραντίνα. Υπολογίστηκε ότι για κάθε 10.000 άτομα που μπαίνουν σε καραντίνα δύο εβδομάδων, τουλάχιστον τα 101 θα εκδηλώσουν συμπτώματα μετά τη λήξη της απομόνωσής τους.
- Οι ερευνητές της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Τζονς Χόπκινς, με επικεφαλής τον αναπληρωτή καθηγητή Τζάστιν Λέσλερ του Τμήματος Επιδημιολογίας, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο ιατρικό περιοδικό "Annals of Internal Medicine", δήλωσαν ότι «με βάση και τη νέα ανάλυση όλων των δημόσια διαθέσιμων δεδομένων, η τωρινή σύσταση για ενεργή επιτήρηση ή καραντίνα επί 14 μέρες είναι εύλογη, αν και μερικές περιπτώσεις θα ξεφύγουν».
- Η μέση περίοδος επώασης επί 5,1 μέρες του νέου ιού είναι παρόμοια με εκείνη του προηγούμενου συγγενικού κοροναϊού που προκάλεσε τη νόσο SARS, αλλά και του ιού MERS-CoV που έχει επώαση επί πέντε έως επτά μέρες. Οι ανθρώπινοι κοροναϊοί που προκαλούν τα κοινά κρυολογήματα, έχουν μέση περίοδο επώασης περίπου τριών ημερών.

# Για περισσότερη ενημέρωση παρατίθενται σύνδεσμοι με τις πιο κάτω ιστοσελίδες:

- Α. [Υπουργείο Υγείας](#)
- Β. [Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας](#)
- Γ. [ECDC \(European Centre for Disease Prevention and Control\)](#)
- Δ. [Ταξιδιωτικές Οδηγίες και έκτακτες ανακοινώσεις του Υπουργείου Εξωτερικών αναφορικά με τον COVID-19](#)

Καλούνται όλοι να ακολουθούν πιστά τις ταξιδιωτικές οδηγίες και να δρουν προδραστικά στους μελλοντικούς τους σχεδιασμούς.

- Ε. [Πίνακας χωρών όπου καταγράφονται επιβεβαιωμένα κρούσματα σε καθημερινή βάση](#)
- ΣΤ. [Ιστοσελίδα Εθνικού Οργανισμού Δημόσιας Υγείας Ελλάδας](#)
- Ζ. [Ιστοσελίδα Οργανισμού Δημόσιας Υγείας Ηνωμένου Βασιλείου \(PHE\)](#)



ΑΝ ΕΙΣΤΕ ΑΡΡΩΣΤΟΣ

